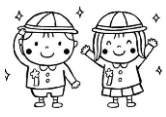
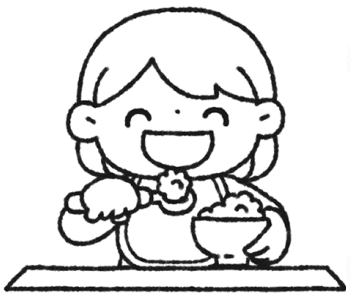
4月の献立表

●今月の食育目標●
楽しく食事をしよう！

令和5年4月4日発行　名東保育園

	月　10・24	火　11・25	水　12・26	木　13・27	金　14・28	土　1・15
給食	**春のまぜごはん** たけのこ ふき（幼児のみ） 人参 油揚げ えのき瓶 **わかめの酢の物** 生わかめ 人参 コーン きゅうり **春キャベツのみそ汁** 春キャベツ 新玉ねぎ 人参 油揚げ ねぎ	**ごはん** **魚の照り焼き** 魚 **春野菜のサラダ** 春雨 パプリカ（黄） 人参 アスパラ 水菜 **人参の甘煮** **清汁** 新玉ねぎ えのき しいたけ あさつき	**ミートスパゲッティー** パスタ 豚ミンチ 新玉ねぎ 人参 しめじ セロリ ピーマン トマト缶 **コロコロサラダ** 大豆　人参 きゅうり コーン　チーズ マヨドレ **野菜スープ** 新玉ねぎ 人参　セロリ パセリ 鶏ガラ　ブイヨン	**ごはん** **魚の塩焼** 魚 **若竹煮** たけのこ 生わかめ **プチトマト** **切干大根のみそ汁** 切り干し大根 人参 しいたけ 油揚げ ねぎ	**パン** **から揚げ** 鶏肉 **ポテトサラダ** 新じゃが 新玉ねぎ 人参 きゅうり **プチトマト** **ジュリアンタスープ** 新玉ねぎ 人参　セロリ 春キャベツ パセリ 鶏ガラ　ブイヨン （28日のみ） **スナップエンドウ** **いちご**	**たぬきうどん** 乾麺 鶏肉 新玉ねぎ 人参 しいたけ 天かす ねぎ **果物**
おやつ	**黒糖ういろう** 黒糖　米粉 **りんご** **牛乳**	**エコふりかけおにぎり** 米 **スティックきゅうり** **牛乳**	**米粉のココア蒸しパン** 米粉　純ココア 牛乳　砂糖 **セミノール**（柑橘類） **牛乳**	〈あめんぼ組～かに組　きんぎょ組〉 **プレーンヨーグルト** 〈ぺんぎん組～幼児〉 **ぶどうゼリー** **せんべい** **牛乳**	**カルシウム焼き** 食パン じゃこ　粉チーズ **いちご** **牛乳**	**補食** **牛乳**
	月　3・17	火　4・18	水　5・19	木　6・20	金　7・21	土　8・22
給食	**カレーライス** 豚肉 新じゃがいも 人参 新玉ねぎ しめじ トマト缶 セロリ カレールー **コールスローサラダ** 春キャベツ 人参 新玉ねぎ きゅうり コーン マヨドレ	**ごはん** **魚のねぎ塩こうじ** 魚 ねぎ　塩こうじ **新じゃがのおかか和え** 新じゃが あさつき かつお節  **人参の甘煮** **若竹汁** 新玉ねぎ たけのこ 生わかめ	**ウィンナーピラフ** ウィンナー 新玉ねぎ 人参　しめじ コーン　枝豆 鶏ガラスープ 野菜ブイヨン **ハニーマリネ** プチトマト 人参 コーン パセリ **野菜スープ** 新玉ねぎ 人参 パセリ 鶏ガラ　ブイヨン	**ごはん** **魚のコーンマヨ焼き** 魚 コーンクリーム缶 マヨドレ　パセリ **人参サラダ** 人参 きゅうり 新玉ねぎ　コーン **スナップエンドウ** **ジュリアンタスープ** 新玉ねぎ　人参 キャベツ　セロリ 鶏ガラ　ブイヨン	**ごはん** **豚肉のしょうが焼き** 豚小間 玉ねぎ　人参 しめじ　ピーマン しょうが **キャベツのおかかマヨ** キャベツ 人参 かつお節　マヨドレ **プチトマト** **みそ汁** 新玉ねぎ しいたけ 豆腐　ねぎ	**肉うどん** 乾麺 豚肉 新玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ **果物**
おやつ	**五平餅** 米　みそ **人参スティック** **牛乳**	**米粉のいちごパンケーキ** 米粉　砂糖 牛乳　いちごジャム **セミノール**（柑橘類） **牛乳**	**大学芋** さつまいも **りんご** **牛乳**	**やきそば** やきそばめん 豚肉 キャベツ　人参 しめじ　ニラ **文旦** **牛乳**	**ふラスク** ふ 砂糖 **いちご** **牛乳**	**補食** **牛乳**



４月の給食だより

令和5年4月4日発行
名東保育園

名東保育園での給食について

１日に必要な栄養摂取量の約５０％を摂取できるように献立を立てています。
子どもたちが身体や心、五感も育まれるようにという願いを込めて作っています。
その日に食べた給食やおやつの展示を玄関前にしていますので見て下さいね。
また給食室からのお知らせやレシピの紹介などを、食育ボードに掲載しているので、
お迎え時に親子で是非ご覧ください。

名東保育園の大切にしていること

① 和食中心の献立で旬の食材を使う
② 給食、おやつともに手作りで温かみのある献立作り
③ 薄味で素材の味を活かす味付け、食材の形状にする

おやつについて

おやつは食事だけではとれない栄養を補うためのものです。お菓子ばかりにならないよう、気を付けましょう。

＜おやつの例＞
- 米　・・・おじや、おにぎり
- 野菜　・・・ベイクドポテト、スティック野菜
- その他・・・果物、蒸しパンなど

旬の春キャベツを使ったレシピ

～コールスローサラダ～

＜材料＞　４人分
- キャベツ　1／4玉
- 人参　1／2本
- コーン　お好み
- 玉ねぎ　1／4個

Ａ（酢、砂糖　大さじ1）
- マヨネーズ　適量
- 塩　小さじ1

＜作り方＞
① 玉ねぎをみじん切りにし、しんなりするまで塩もみをする。
② ①の苦味がなくなればしぼって水分をなくしてからＡに入れる。
③ キャベツを0.3mmぐらいの幅、人参は千切りにしてゆで冷ます。
④ ③にＡを入れて混ざったところにマヨネーズをお好み入れてまぜたら完成。

4月の旬の食材

春キャベツ　新じゃがいも　新玉ねぎ　アスパラガス　きゅうり　きぬさや　ニラ
スナップえんどう　グリンピース　枝豆　らっきょう　もずく　生わかめ　あゆ　かつお
あじ　つばす　さわら　いわし　タコ　しじみ　あさり　梅　さくらんぼ　メロン

＜裏面献立表＞